

## Das Geheimnis eines langen Lebens

Von Oliver Hümbelin / 19. April 2018 0 Kommentare



**Welche Faktoren sorgen dafür, dass Menschen gesund und lange leben? Die Psychologin Susan Pinker fand in Sardinien überraschende Antworten, die medizinische Ansätze relativieren und sozialpolitische Implikationen bergen.**

Die Chance auf ein langes Leben ist im wohlhabenden Europa keineswegs eine Frage des Zufalls. So lässt sich die Ungleichheit der Gesundheitschancen daran erkennen, dass die Lebenserwartung nach sozialer Schicht sich **bis zu sechs Jahren** unterscheiden kann. Wer einen tiefen sozialen Status hat, weist auch **in der Schweiz** eine tiefere Lebenserwartung als der Rest der Bevölkerung auf. Über die **entscheidenden Ursachen** dieser Unterschiede wird nach wie vor debattiert. Sind es die materiellen Lebensbedingungen? **Ist es eine Frage der sozialen Herkunft?** Ist es der Lebensstil und das Ge-

sundheitsverhalten? Oder ist es der Zugang zu zentralen gesundheitlichen Dienstleistungen? Das Wissen bzw. der Glaube darüber, wie Gesundheit und soziale Lage zusammenhängen, hat wiederum entscheidende Implikationen auf die Sozialpolitik.

## Soziale Integration ist wichtig

Eine interessante Perspektive auf das Thema bietet die Psychologin Susan Pinker: Das Dorf Villagrande in den Bergen von Sardinien weckte die wissenschaftliche Neugier der US-Forscherin, weist es doch die höchste Dichte an über 100-jährigen Menschen auf. Bewohnerinnen und Bewohner der bergigen Insel haben die höchste Lebenserwartung weltweit. Weshalb ist das so? Frau Pinker beforschte das Dorf und die Lebensumstände ausgiebig und kommt zu einem **erstaunlichen Schluss**, der sozialpolitische Relevanz birgt. An einer TED-Konferenz berichtete sie kürzlich über ihre Erkenntnisse. Das Video ihres Referates stösst auf grosses Interesse und wurde bereits an die 2 Mio.-Male geschaut.



Laut Frau Pinker erklärt die genetische Ausstattung einen Teil des sardischen Phänomens – jedoch nur einen kleinen. Es sei auch nicht die Sonne oder die fettarme glutenfreie Ernährung. Nein, es ist das soziale Geflecht und die Art und Weise, wie die Bewohnerinnen und Bewohner miteinander interagieren. Und zwar bis ins hohe Alter hinein. Wie sie im Video ausführt, decken sich ihre Erkenntnisse mit Resultaten einer gross angelegten Meta-Studie zu **Einflussfaktoren, die ein langes Leben** begünstigen und die zu folgender Rangliste kommt:

1. Soziale Integration
2. Nahe Beziehungen

3. Nicht Rauchen
4. Mässiger Alkoholkonsum
5. Grippe-Impfung
6. Keine überwundenen Herzerkrankungen
7. Sportliche Betätigung
8. Kein Übergewicht
9. Tiefer Blutdruck
10. Saubere Luft

Der Mensch ist ein soziales Wesen und nahe Beziehungen sind daher entscheidend. Gemäss Susan Pinker sind drei nahe Freunde für eine gute Gesundheit notwendig. Damit wird es einfacher, den Krisen des Alltags zu trotzen. Soziale Kontakte stimulieren zudem die Ausschüttung von Glücksstoffen, die einer guten Gesundheit förderlich sind. Gemäss der obigen Rangliste noch entscheidender ist die soziale Integration. Also dieses leicht diffuse, schwer fassbare Gefühl, Teil der Gesellschaft zu sein. Menschen mit fehlender sozialer Integration haben eher einen **unruhigen Schlaf**, ihr **Immunsystem ist weniger leistungsfähig**, ihr Level an **Stresshormonen** ist höher und sie haben – gemäss obiger Rangliste – eine verkürzte Lebenserwartung.

### 3. Nationale Tagung Gesundheit & Armut

#### Arm und krank – ein Leben lang?

Freitag, 22. Juni 2018, 9.00–17.00 Uhr

UniS, Schanzeneckstrasse 1, 3012 Bern

- **Gesundheit und Armut im Lebensverlauf – aktuelle Ergebnisse zur Schweiz**  
Dr. rer.soc. Oliver Hümbelin, Berner Fachhochschule
- **Nouvelles politiques de lutte contre la pauvreté : à quel prix ? La précarité et la santé dans le récit des personnes non-recourantes aux prestations sociales.**  
Barbara Lucas, Professeure Haute école de travail social, HES-SO Genève
- **Filmpremiere «Gesundheit & Armut: Portraits von Sozialhilfebeziehenden»**  
Giorgio Andreoli, Dokumentarfilmer, Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe“

[Programm und Anmeldung](#)

[Tagungsflyer](#)

**Gesellschaftliche Haltung ist entscheidend**

Armut ist in unserer Wohlstandsgesellschaft ein mit Schamgefühlen behafteter Makel, der das Selbstvertrauen schwächt und oft zu sozialem Rückzug führt. In einer bereits schwierigen Situation kommen mit der sozialen Isolation zusätzliche negative Folgen dazu. Fehlende soziale Integration kann also mit ein Grund sein für die reduzierte Lebenserwartung von Menschen in unteren sozialen Klassen.

Wie die staatliche Existenzsicherung auf Armutssituationen reagiert, hat vielfältige Auswirkungen auf das Leben ihrer Empfängerinnen und Empfänger. Wenig umstritten ist die Aufgabe, das unmittelbare materielle Überleben zu sichern. Zusätzlich tragen die Richtlinien der SKOS zur Bemessung der Höhe der Sozialhilfe der Wichtigkeit von sozialer Integration insofern Rechnung, als dass sie ein **soziales Existenzminimum** vorsehen, das über das physische Überleben hinaus auch die Teilhabe am Sozialleben erleichtern soll. Mit Pinker argumentiert, ist dies ein gesundheitsfördernder und lebensverlängernder Ansatz. Darüber hinaus hat der Diskurs über Sinn und Zweck von sozialer Sicherheit bzw. die Haltung, der die Regelungen zugrundeliegt, ebenso Auswirkungen darauf, wie hier soziale Integration erfahren wird. Ob das Empfangen einer Leistung als Unterstützung in Not oder als potentielles Schmarotzertum dargestellt wird, hat mit Sicherheit einen Einfluss darauf, wie Empfänger und Empfängerinnen ihren Stand in der Gesellschaft einschätzen. Inwiefern Regelungen und Diskurs zur Existenzsicherung soziale Integration fördern oder erschweren, ist in diesem Sinne zentral, ja sogar lebenswichtig.

---

## Kontakt:

- Oliver Hübelin, Soziologe, Departement Soziale Arbeit

## Literatur und weiterführende Links:

- Bartley, M. (2017). Health Inequality: An Introduction to Concepts, Theories and Methods. Cambridge, Malden: Polity Press.
- BFS (2018). Gesundheit. Taschenstatistik 2017. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Bleich, S. N., Jarlenski, M. P., Bell, C. N., & LaVeist, T. A. (2012). Health Inequalities: Trends, Progress, and Policy. Annual review of public health, 33, 7–40.
- Cacioppo, Stephanie; Capitanio, John P.; John T. Cacioppo (2014). Toward a Neurology of Loneliness, Psychological Bulletin Vol. 140, No. 6, 1464–1504
- Holt-Lunstad Julianne (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality, Perspectives on Psychological Science
- Luo, Ye; Hawkey, Louise C.; Waite, Linda J.; Cacioppo John T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study, Social Science & Medicine, Volume 74, Issue 6, Pages 907-914
- Nutt, Amy Ellis (2016). Loneliness grows from individual ache to public health hazard, The Washington Post
- Pinker. (2015). The Village Effect: How Face-to-Face Contact Can Make Us Healthier and Happier (Reprint). Toronto: Vintage Canada.
- SKOS. (2016). Das soziale Existenzminimum der Sozialhilfe. Bern: Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe (SKOS).